

第77回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森 武生

日時 平成25年10月9日(水) 10:00~13:00

場所 中井公会堂

1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

*173号 ダイヤモンド買え買え詐欺

あなたしか買えないので、代わりに買ってくれたら倍額で買い取ると提案された。
ダイヤモンド3石が送られてきたが、質屋で見てもらったら値の付くものではなかった。

一口アドバイス

勧誘の電話を受けた際、長く話を聞いてしまうと切りづらくなります。
早めにきっぱり断りましょう。

*174号 健康食品の送り付けに、「現金書留」同封の新手口

注文を受けた健康食品を送ると電話あり「注文する気がない」と断ると、
「申し込みを録音している」、「裁判にかける」など脅す手口。
商品と一緒に自分の名前、金額などが活字で印字された「現金書留の封筒」が
一緒に入っていた、恰も発注した事実を演出するものだ。

一口アドバイス

一方的に商品を送りつけられても、お金を支払ってはいけません。
脅される等恐怖を感じるような方法で勧誘された場合警察に相談しましょう。

2. 健康セミナー「料理実習と昼食会」岡山県栄養士会・小林計子 江口栄養士

*食事で元気に若返るポイント

- お・・・おいしいもの 旬のもの 地元の食材を使いましょう。
- も・・・モグモグとよく噛んで、しっかりと唾液をだしましょう。
- て・・・手作りの食事、家族みんなで食事作りに参加しましょう。
- な・・・なんでもバランスよく食べ、腹八分目、魚、肉、豆類、色の濃い野菜や果物、海藻類、ゴマ、緑茶等を毎日取り入れて。
- し・・・新鮮な食材でカラフルな食卓、幸せは、おいしく楽しい食事から。

今日の料理レシピ

- ① ツナ缶と大根の炊込みごはん
- ② 吸い物 (大根もち、ほうれん草、ゆず)
- ③ さつま芋のサラダ
- ④ コヒー水ようかん



調理実習と昼食会／男性も頑張りました。

家では料理していない男性と女性の4組で料理を作り、楽しくしゃべりながら、調理実習と昼食会が出来ました。

3. 包括支援センターからの連絡／高島サブセンター 西山社会福祉士

なかなか通信案内

平成19年にいきいきサロンで「お口と健康教室」を実施しました。

7年前に勉強したお口の健康教室を忘れずに、お口の健康に保っているでしょうかアンケート調査を実施。

4. 今日の運試し／喜んで頂きました。

5. 出席者

大森武生、茂子、勝、満寿子、裕子、光子、貞子、仁、松本美智子、中西啓次、門脇正彦、中村弘子、中村初子、松田千津子、青井幸子、梶田恵美子、山中国之、実盛泰子、西村忠男、西山由紀、小林計子、江口栄養士

22名